

Добрый день, уважаемые коллеги!

Представляю Вам сопровождение образовательного процесса посредством кинезиологических упражнений. В прогрессивных школах всего мира в школьном расписании есть ежедневный урок-кинезиология. Что же такое кинезиология?

Слайд1 Кинезиология –это наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей с использованием комплекса двигательных упражнений.

Слайд 2 Кинезиологические упражнения направлены на активизацию межполушарного взаимодействия, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы, выявляются скрытые способности.

Слайд3 Доказано, что при регулярном выполнении кинезиологических упражнений в организме происходят положительные изменения:

- снижается утомляемость;
- улучшается мыслительная деятельность, внимание, память, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика;
- повышается способность к самоконтролю, стрессоустойчивость;
- облегчается процесс чтения и письма.

При выполнении кинезиологических упражнений необходимо соблюдать ряд условий:

- упражнения выполняются на первом уроке в каждом классе в течение 3-5 мин; для результативности выполнять на динамических паузах в течение учебного дня, тогда время проведения увеличится до 15-20 мин, как рекомендуют специалисты;
- в младших классах количество повторений 6-8 раз, в старших – 8-10;
- точное выполнение движений;
- увеличение темпа выполнения движений;
- упражнения выполняются ежедневно, без пропусков;
- проводятся в доброжелательной обстановке сидя или стоя;
- длительность занятий 45-60 дней;

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающий) эффект для повышения умственной работоспособности.

Разработано много кинезиологических упражнений. Коллеги, я предлагаю вам вместе со мной выполнить комплекс таких упражнений. Они полезны и взрослым, т.к. чем больше образуется связей между полушариями, тем дольше мозг не стареет, и не грозит склероз, болезнь айтгеймера. Готовы? Тогда начинаем.

Коллеги, как настроение? Самочувствие?

КИНЕЗИОЛОГИЯ

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии головного мозга через движение.



Кинезиологические упражнения
– это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие

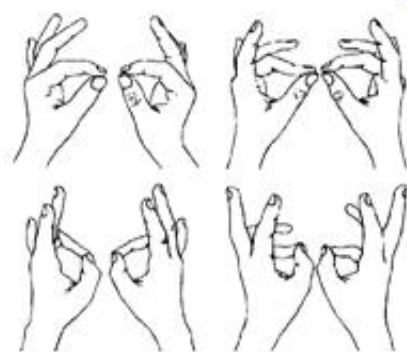


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО



Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. *Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.*

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

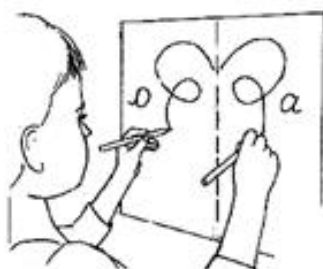
Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ (ЛЕНИВАЯ) ВОСЬМЕРКА

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.



Диагностика мелкой моторики

«Пальчиковый» блок упражнений

«Кулак – ладонь»

- Высокий уровень – инструкцию понял, справился самостоятельно
- Средний уровень – инструкцию понял, но выполнил после нескольких повторений или с помощью педагога
- Низкий уровень – при выполнении упражнения не может плавно перейти от одного движения к другому, движения разорваны, изолированы или с упражнением не справился

«Загибание пальцев»

- Высокий уровень – инструкцию понял, справился самостоятельно
- Средний уровень – инструкцию понял, но выполнил после нескольких повторений или с помощью педагога
- Низкий уровень – трудно дифференцировать движения рук, не прибегая к внешней помощи, или требуется повторная проба с показом взрослым движения

«Щепоть – ладонь»

- Высокий уровень – инструкцию понял, справился самостоятельно
- Средний уровень – инструкцию понял, но выполнил после нескольких повторений или с помощью педагога
- Низкий уровень – затруднения в смене фаз движений и группировки пальцев в щепоть

«Кулак – ребро»

- Высокий уровень – инструкцию понял, справился самостоятельно
- Средний уровень – инструкцию понял, но выполнил после нескольких повторений или с помощью педагога
- Низкий уровень – затруднения в смене фаз движений

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Для успешного обучения в школе и развития интеллекта ребенка необходима работа обоих полушарий. Так, например, по исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое, отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи, что искажает познавательную деятельность детей.

Доказано, что систематическое использование кинезиологического комплекса детьми, отнесёнными как к психической норме, так и имеющими мозговые дисфункции с задержкой или нарушением психического развития, способствует:

- развитию межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарной специализации;
- синхронизируют работу полушарий;
- повышают стрессоустойчивость организма;
- снижают утомляемость;
- повышают способность к произвольному контролю;
- улучшают мыслительную деятельность;
- развивают мелкую и крупную моторику;
- формируют пространственные представления;
- развитие скрытых способностей;
- способствуют улучшению памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;
- облегчение процесса чтения и письма;
- устранение дислексии, дисграфии.

Кинезиологические упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

Благодаря кинезиологическим тренировкам происходит развитие внимания, памяти, мышления, пространственных представлений, двигательной активности, речевое развитие. Важно, что чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся утром, днём;
- занятия проводятся ежедневно;
- продолжительность занятий — 10 – 15 минут;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Картотека кинезиологических упражнений

- Упражнение «Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По

команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с

точностью наоборот".

- Упражнение «Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть

руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку,

к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем,

который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не

участвовали.

- «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному

пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно,

затем сразу двумя руками.

- «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг

друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется

сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз.

*Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).*

- «Горизонтальная восьмёрка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмёрку – НАЧАЛО ВСЕГДА ВЛЕВО ВВЕРХ - как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

- «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т. д. При возникновении сложностей, перед выполнением упражнения необходимо прорисовать изображение в воздухе поочередно каждой рукой и двумя руками одновременно.

- «Звёздочки»

Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, вторая - пальцы расставлены в стороны. Ритмичная смена позиций (звездочки зажглись и погасли)

- «Слоник»

Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь. Указательный и безымянный пальцы – передние ноги слона, большой и мизинец – задние ноги, вытянутый средний палец – хобот.

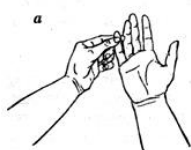
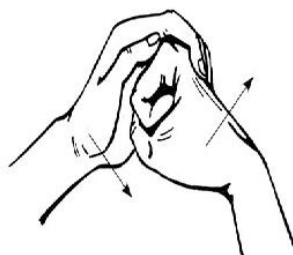
Настоящий серый слон мне шлет пламенный поклон

Библиографический список

1. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
2. Сиротюк А. Л. «Кинезиологические упражнения» - М., 2003.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
4. Столяренко Л. Д. «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга»

РУЧНОЙ МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

Массируйте пальцы рук



ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения,
улучшить зрительное восприятие,
укрепить глазные мышцы.



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.

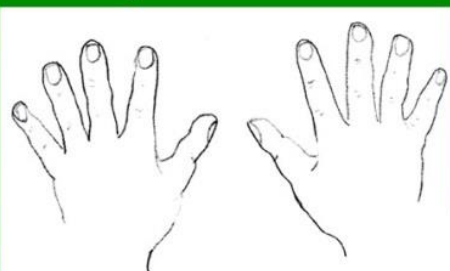


5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить.

Фонарик погас

Фонарик зажигается

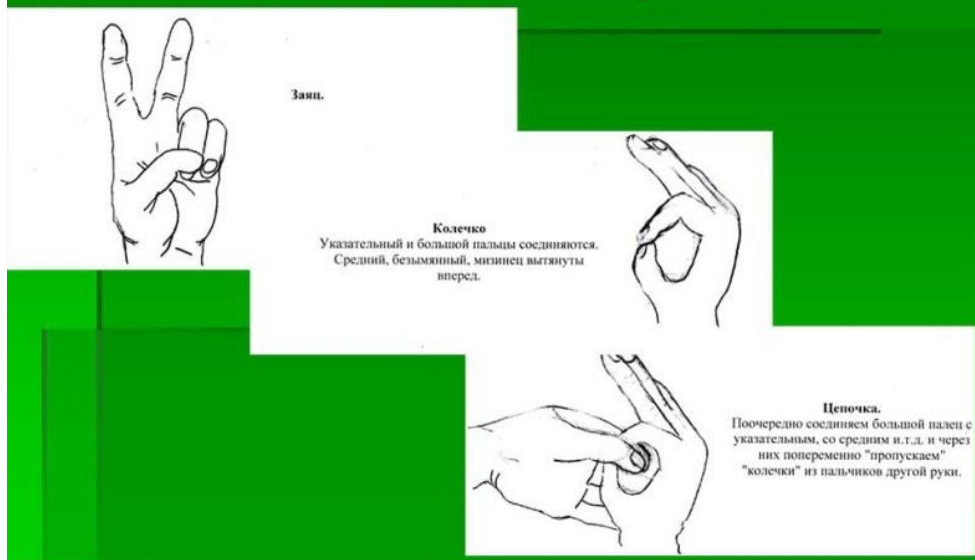


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»

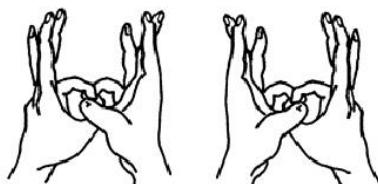


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ " ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.
Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Круглые колечки-звенья для цепочки

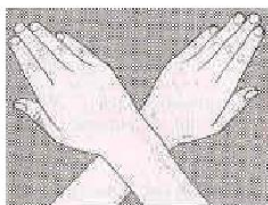
Маме мы подарим: радоваться станет!



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЗМЕЙКА»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



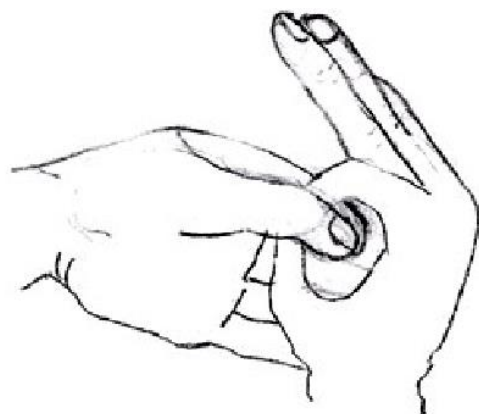
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»



Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»

